



## Etkinlik 25: Dün hangi yiyecekleri tükettim?

Dün ne yediğinize bakmak için birkaç dakikanızı ayırın. Bu suçluluk veya yargılama ile ilgili değil — farkındalık ve merak ile ilgili.

1

Gün boyunca neler yedim, neler içtim?

Tüm  
yemekler...

İçecek var  
mı?

Atıştırmalık  
lar mı,  
tatlılar mı?



Co-funded by  
the European Union

Erasmus+ Programı Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Ancak Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı burada ifade edilen görüşlerden sorumlu tutulamaz. Proje No. 2023-2-TR01-KA220-ADU-000174188



## Etkinlik 25: Dün hangi yiyecekleri tükettim?

2 Yiyeceklerimin çoğu nereden geliyor?

- |                                                      |                                                                           |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ev yapımı                   | <input type="checkbox"/> Paketlenmiş veya hazır gıdalar (atıştırmalıklar) |
| <input type="checkbox"/> Restoran veya paket servisi | <input type="checkbox"/> Yerel pazar veya süpermarket                     |
| <input type="checkbox"/> Kantin/okul/işyeri          |                                                                           |

3 Yediğim besinlerin ne kadarı bitkisel (meyve, sebze, tahıl, baklagiller, kuruyemişler)?

- |                                                         |                                    |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hiçbiri veya neredeyse hiçbiri | <input type="checkbox"/> Çoğu/ Çok |
| <input type="checkbox"/> Biraz                          | <input type="checkbox"/> Hepsi     |
| <input type="checkbox"/> Bazı                           |                                    |

4 Hayvansal ürünler (et, süt ürünleri, yumurta) yedim mi? Eğer öyleyse, gün içinde ne sıklıkla?

Ne sıklıkta?

Hangi türlerin olduğunu listeleyin:

5 Yiyeceklerin nereden geldiğinin (örneğin yerel, ithal, mevsimlik) farkında mıydım?

- |                                                         |                                                                     |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Evet, bunu sık sık düşünüyorum | <input type="checkbox"/> Tam olarak değil                           |
| <input type="checkbox"/> Bazen, ama her zaman değil     | <input type="checkbox"/> Yemeğimin nereden geldiğinden emin değilim |

6 Yediğim gıdaların hangileri işlenmiş veya paketlenmişti, hangileri taze veya minimum işlenmişti?

Ama bir tahmin de var.

Hiçbiri

Hepsi



Co-funded by  
the European Union

Erasmus+ Programı Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Ancak Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı burada ifade edilen görüşlerden sorumlu tutulamaz. Proje No. 2023-2-TR01-KA220-ADU-000174188



## Etkinlik 25: Dün hangi yiyecekleri tükettin?

7 Dün hiç yiyecek israf ettim mi? Evetse, ne ve neden?

8 Açlıktan, alışkanlıktan, stresten, can sıkıntısından veya başka sebeplerden dolayı mı daha fazla yedim?

☐ Açlık

☐ Can sıkıntısı

☐ Alışkanlık

☐ Diğer:

☐ Stres

9 Değiştirmek veya daha fazla keşfetmek isteyebileceğim herhangi bir alışkanlığım var mı?

10 Yemek tercihlerimi daha sürdürülebilir veya bilinçli hale getirmek için bugün deneyebileceğim küçük eylem(ler) nelerdir?



Co-funded by  
the European Union

Erasmus+ Programı Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Ancak Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı burada ifade edilen görüşlerden sorumlu tutulamaz. Proje No. 2023-2-TR01-KA220-ADU-000174188